 

Vår kurs LÖPARKURS FÖR NYBÖRJARE är utformad av Sarah Steen och Annika Evaldsson. Sarah är Lic. Personlig Tränare med en vidareutbildning inom uthållighetsidrott. Annika är utbildad Fysioterapeut (Sjukgymnast) och Kommunikolog. Hon är även fd. längdskidåkare på landslagsnivå med meriter från världscup, VM och OS. Annika har en gedigen erfarenhet av träning i olika former och på olika nivåer.

LÖPARKURS FÖR NYBÖRJARE

Löpning och styrka/kondition i kombination

Vår LÖPARKURS FÖR NYBÖRJARE är för dig som vill ta steget från gång till löpning samt få ökad styrka. Vi kommer att följa en grupp under sex veckor. Första passet inleds med en stunds teori kring avsikter och upplägg samt genomgång av gruppens erfarenheter och intensioner med kursen. Träningen kommer sedan att bestå av ett löppass och ett kondition-/styrkepass per vecka. Löppasset kommer att vara upplagt så att vi varvar gång och löpning inledningsvis för att successivt övergå till mer löpning. Vi kommer att använda oss av en intensitetsskala så att alla kan anpassa och hitta sitt tempo. Styrkepasset kommer förutom enkla styrkeövningar även präglas av en del kondition. För att du ska få den bästa utvecklingen så håller vi oss till en grupp som vi följer under dessa 6 veckor. Kursen innefattar totalt 12 tillfällen och vi kommer träna tillsammans i grupp om max 10 deltagare

**Du anmäler dig på mail till info@60nord.se Pris: 1500kr**